

PRÉVENTION DU CANCER



Le curcuma, une épice anticancéreuse

Le curcuma est une épice d'un jaune éclatant fabriquée par le broyage des racines séchées de *Curcuma longa*, une plante de la famille du gingembre. À peu près inconnu chez nous, le curcuma est pourtant une épice extrêmement populaire dans certaines régions du monde, en Inde et en Indonésie particulièrement, où il est utilisé comme constituant principal du curry, le mélange d'épices essentiel à la cuisine de ces pays. La recherche médicale des dernières années suggère cependant que le curcuma est beaucoup plus qu'une simple épice culinaire, car il contient des quantités considérables d'une puissante molécule anticancéreuse, la curcumine.

QUAND LES CELLULES CANCÉREUSES RIENT JAUNE...

Une action anticancéreuse du curcuma a été initialement proposée après



Dr RICHARD BÉLIVEAU Collaboration spéciale

qu'on eut observé que les Indiens, grands consommateurs de cette épice – environ 1-2 grammes par jour – sont beaucoup moins affectés par certains

cancers que les habitants des pays qui ne consomment pas de curcuma. Par exemple, seulement 5 Indiens sur 100 000 sont touchés par le cancer de la prostate alors que cette maladie affecte environ 100 Nord-Américains sur 100 000, une fréquence 2000 % plus grande!

L'hypothèse que le curcuma pourrait être, au moins en partie, responsable de ces écarts gigantesques est grandement supportée par les études réalisées en laboratoire, que ce soit à l'aide de cellules cancéreuses isolées ou encore d'animaux porteurs de certains cancers. En fait, la plupart de ces études montrent que la principale composante du curcuma, la curcumine, possède une très forte activité anticancéreuse, cette action étant sans doute reliée à la propriété de cette molécule d'attaquer les tumeurs sous plusieurs angles.

En effet, la curcumine est extrêmement toxique pour les cellules cancéreuses en bloquant plusieurs facteurs impliqués dans la survie de ces cellules. De plus, la curcumine empêche la formation de nouveaux vaisseaux sanguins essentiels à la croissance des tumeurs, ce qui, évidemment, contribue à restreindre la capacité des cellules cancéreuses d'atteindre une taille suffisante pour envahir les tissus dans lesquels elles sont localisées.

Enfin, point également important, la curcumine agit comme un anti-inflammatoire en bloquant le recrutement des cellules causant l'inflammation et participant à la croissance des tumeurs. Toutes ces propriétés font de la curcumine une molécule anticancéreuse extrêmement polyvalente, qui mérite une attention particulière dans toute stratégie de réduction des cancers par l'alimentation.

DE L'HUILE ET DU POIVRE...

Pour profiter au maximum des propriétés anticancéreuse du curcuma, deux points importants sont à retenir. Premièrement, comme cette épice est surtout soluble dans les corps gras, il est souhaitable de l'incorporer au plat cuisiné en l'ajoutant à l'huile végétale utilisée pour la cuisson. Par exemple, une façon simple d'inclure le curcuma dans nos habitudes alimentaires est de l'ajouter lors de la confection de divers plats mijotés telles les soupes ou encore les sauces pour les pâtes. Point également très important, normalement la curcumine est faiblement absorbée par l'intestin, mais cette absorption peut être grandement augmentée (plus de 1 000 fois) en présence d'une molécule présente dans le poivre (la pipérine). En conséquence, il est essentiel de toujours ajouter du poivre aux plats contenant du curcuma.

Comme on peut le voir, assaisonner un plat n'est pas seulement une bonne façon de profiter des plaisirs de la table, c'est également une pratique qui peut avoir de grandes conséquences sur la réduction du risque de développer un cancer!

CONSEILS PRATIQUES

- L'ajout quotidien d'une cuiller à thé de curcuma aux soupes, vinaigrettes, sauces ou encore aux pâtes est une façon simple et économique de profiter des propriétés anticancéreuse de cette épice.
- Toujours ajouter une bonne quantité de poivre aux plats à base de curcuma pour augmenter l'absorption des molécules anticancéreuse.

OBÉSITÉ

Les Américains sont maintenant moins sévères à l'égard des gros

La minceur n'est pas à la veille de passer de mode, mais apparemment, l'obésité n'est plus aussi dépréciée qu'avant aux États-Unis.

Une enquête révèle que l'attitude des États-Uniens à l'égard des personnes ayant un excès de poids semble passer du rejet à l'acceptation. Sur une période de 20 ans, le pourcentage de nos voisins du Sud disant trouver les grosses personnes moins attrayantes a constamment chuté, passant de 55 à 24 pour cent, a constaté la firme de recherche NPD Group.

Les deux tiers des adultes aux États-Unis étant de poids excessif, la population du pays semble accepter davantage les types physiques plus enrobés, disent les chercheurs. Le sondage, mené auprès de 1900 personnes représentatives de la population états-unienne, a aussi révélé l'apparition de nouvelles attitudes à l'égard du poids et du régime alimentaire.

Bien que l'image corporelle demeure toujours une obsession nationale, la préoccupation de la minceur a décliné depuis la fin des années 1980 et le début des années 1990, estime Harry Balzer, du groupe NPD.

Fini la salade

A cette époque, les chaînes de restauration rapide rivalisaient de vitesse pour se doter de bars à salade. En 1989, la salade servie comme plat principal représentait 10 pour cent de tous les repas pris au restaurant. Aujourd'hui, ces bars à salade ont pratiquement disparu et les salades ne représentent plus que 5,5 pour cent des plats principaux.

Aussi, le nombre de gens disant s'efforcer de s'abstenir complètement de grignoter entre les repas a diminué — à peine 26 pour cent en 2005, contre 45 pour cent en 1985. Et 75 pour cent des participants ont affirmé avoir consommé des produits à faible teneur en gras ou sans gras au cours des deux semaines précédentes, comparativement à 86 pour cent en 1999, selon le sondage.

Ces constatations n'étonnent pas certains spécialistes, selon lesquels les attitudes envers le poids ont toujours fluctué dans l'Histoire. D'autres estiment au contraire que cette enquête ne dit pas tout, que les gens font tout simplement preuve de rectitude politique dans leurs propos et que les préjugés à l'endroit des personnes corpulentes ne font que s'accroître.



PHOTO D'ARCHIVES

■ La perception des Américains change à l'égard des personnes obèses.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.